

Kepentingan GHS

**mahfuzah binti musban noraisyah binti mat nor) nur shaliha bt mohd
kahar norsyazreen bt ramlan nur salimah bt alias**

Kegemukan berkait rapat dengan kualiti hidup yang tidak sihat. Remaja yang mempunyai berat badan yang normal tidak menghadapi masalah depresi, keyakinan diri atau fungsi sosial mereka. Individu yang tidak mengamalkan gaya hidup yang sihat akan memperolehi tahap kesihatan atau tahap kecergasan yang lebih rendah. Ini akan menjejaskan prestasi mereka dalam aktiviti fizikal dan mengakibatkan mereka kurang berfungsi dalam masyarakat serta mengalami masalah psikologi. (Swallen *et al.*, 2005)

Kebaikan utama gaya hidup yang sihat ialah amalan yang membina ini sentiasa memastikan tahap kesihatan berada dalam keadaan yang baik. Sebagai contohnya, GHS selalu memberi faedah kepada kecergasan fizikal. Misalnya dengan melakukan aktiviti senaman secara kerap, kehidupan seseorang itu menjadi lebih sihat dan menceriaikan. Senaman seperti bersukan, berekreasi, bersenam robik, berjalan dan berlari memastikan tubuh kita menjadi cergas dan sistem peredaran darah menjadi lebih teratur. Pada masa yang sama, sistem imunisasi manusia menjadi lebih cekap dan seterusnya stamina dan kekuatan dapat dibina. Selain daripada itu, amalan gaya hidup yang sihat juga mengurangkan risiko menghadapi penyakit berbahaya. Sebagai contohnya, apabila kita sering melakukan senaman ataupun

mengambil makanan dengan kadar nutrisi yang betul, maka kita dapat mengelakkan diri daripada pendedahan kepada penyakit berbahaya. Misalnya, penyakit seperti diabetes dan penyakit jantung sering mencari mangsa yang kurang mengamalkan amalan gaya hidup yang tidak sihat seperti merokok dan makan makanan yang berkolestrol.

Seterusnya, GHS juga menjamin kestabilan kesihatan mental serta sentiasa mengawal ataupun mengurangkan tekanan. Sebagai contohnya, amalan berehat dan tidur dengan kadar yang mencukupi dapat mengurangkan tekanan dan menenangkan tubuh badan serta minda. Dengan bersikap lebih prihatin terhadap masa rehat dan masa tidur proses metabolisme juga dapat dijalankan dengan lancar. Berikutan dengan itu, GHS yang lain seperti pemikiran positif mampu memberi jalan penyelesaian bagi kemelut-kemelut yang serius tanpa menghadapi tekanan yang berlebihan. Ini adalah kerana tekanan yang kita hadapi kadang kala boleh menjuruskan kepada masalah mental ataupun masalah sosial seperti pembuangan bayi, vandalisme dan sebagainya (Krishnan, 2010).

Pada masa yang sama, gaya hidup yang sihat juga melahirkan insan yang disiplin dan sihat dari segi fizikal dan persekitaraannya. Misalnya, seseorang yang mengamalkan gaya yang positif akan sentiasa menjaga kebersihan diri sendiri dan juga persekitarannya. Dengan mengutamakan kebersihan, maka kita dapat menghalang wabak-wabak penyakit daripada terus tersebar. Di samping itu, kita juga dapat hidup dalam suasana yang sihat dan harmoni. Amalan seperti menjaga kebersihan diri serta persekitaraan melalui mandi, berpakaian bersih, gotong-royong dan membuang sampah-sarap dalam tong sampah akan membentuk disiplin dan peribadi seseorang (Krishnan, 2010).